



SANTÉ

PAR EMMANUELLE GRIL | PHOTO: SHUTTERSTOCK



Poux

LA GUERRE EST OUVERTE

Moins efficaces qu'avant, les shampoings et lotions en vente libre? Pas du tout, répliquent les pharmaciens. Il suffit de les utiliser correctement.

Préparez-vous: c'est à la rentrée scolaire – et au retour des congés – que se manifestent la majorité des infestations de poux, selon le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (MSSS). Les camps de vacances seraient particulièrement propices aux contacts de tête à tête, principal mode de transport de ces bestioles.

Si vous trouvez que les cas sont plus fréquents aujourd'hui que pendant vos années d'école, vous n'avez pas tort. Depuis les années 1970, les experts ont noté une augmentation des cas d'infestation partout dans le monde. Aux États-Unis, par exemple, «les Centers for Disease Control and Prevention estiment qu'entre 6 et 12 millions d'enfants âgés de 3 à 11 ans sont infestés chaque année», apprend-on dans les *Lignes*

directrices pour le contrôle de la pédiculose du cuir chevelu dans les écoles et les services de garde éducatifs à l'enfance du MSSS.

Et elles ont la couenne dure, ces petites bêtes! À ce propos, de nombreux lecteurs ont souligné à Protégez-Vous, après la parution en ligne d'un précédent article, que les traitements de grandes marques, comme Nix, n'avaient pas fonctionné pour eux. Julio C. Soto, médecin spécialiste à l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), confirme aussi que les poux développent une résistance à certains produits vendus en pharmacie. «On n'a pas de données pour le Canada, mais on peut se comparer aux États-Unis, où 3 à 4 % des poux résistent aux traitements», indique-t-il.

C'est que, pour survivre, les poux s'adaptent à la menace. Exposés aux mêmes insecticides génération après génération, certains produisent par exemple des enzymes leur permettant de se détoxifier rapidement. «On ne peut rien contre l'apparition d'une résistance, dit le Dr Soto. Mais il est possible de la retarder en utilisant correctement les produits.»

Quoi choisir?

Il y a deux catégories de traitements en pharmacie:

1. Ceux qui tuent les poux et leurs œufs (appelés lentes). Il faut les appliquer deux fois, à neuf jours d'intervalle.

⚠ MISE EN GARDE

Certains produits sont déconseillés aux personnes allergiques au chrysanthème et à l'herbe à poux. D'autres sont interdits aux enfants de moins de deux ans et aux femmes enceintes. Consultez un pharmacien afin de choisir un produit sûr pour vous ou votre enfant.



– Les après-shampoings **Nix** et **Kwellada-P** contiennent le même insecticide, appelé perméthrine, qui paralyse et tue les poux.

– Les shampoings **R & C** et **Pronto** en renferment un autre, la pyréthrine, dont l'effet est semblable à celui de la perméthrine.

– Le vaporisateur **NYDA**, fait à base de diméthicone, est une huile synthétique au silicone qui déshydrate les poux et les empêche de respirer.

2. Ceux qui ne s'attaquent qu'aux poux. Ils requièrent trois applications à intervalle de sept jours entre chacune.

– Le vaporisateur sans insecticide **Zap** contient des huiles essentielles de noix de coco, d'anis étoilé et d'ylang-ylang de même que de l'alcool isopropylique. Ce produit enrobe les poux d'un film huileux et les empêche de respirer.

– La solution sans insecticide **Resultz** renferme une huile d'origine végétale, le myristate d'isopropyle, qui déshydrate les poux.

« La mayonnaise ne tue pas les poux, l'huile essentielle de lavande non plus ! »

Philippe Desmarais, pharmacien

Les deux catégories de produits sont efficaces, pourvu que vous suiviez religieusement le mode d'emploi du traitement choisi, affirment les pharmaciens Stéphane Côté et Philippe Desmarais.

Avec ou sans insecticide? Encore là, tous les produits se valent. Certes, le MSSS note qu'une résistance à la perméthrine et à la pyréthrine a été observée, bien qu'on n'en connaisse pas encore l'étendue au Québec. Mais le Dr Soto, qui mène une étude à ce sujet pour le compte de l'INSPQ, est d'avis que si votre traitement a échoué, c'est probablement parce que vous ne l'avez pas suivi correctement.

Respecter les consignes

« Si la première application ne tue pas toutes les lentes, les parents croient qu'il y a échec et changent de lotion », dit le Dr Soto. C'est une erreur. Lorsqu'il reste des lentes, il faut les retirer des

cheveux mouillés à l'aide d'un peigne fin en métal conçu pour cette tâche. Ses dents rigides seront plus efficaces pour décoller les œufs que celles d'un peigne en plastique. Attention : même si l'utilisation régulière du peigne fin augmente les chances de réussite du traitement, vous devrez quand même faire la seconde application comme prévu, neuf jours après la première. Et ce, même si vous ne voyez plus de lentes.

Une lecture attentive des instructions du fabricant est essentielle. Vous y apprendrez par exemple quelle quantité de produit utiliser et combien de temps attendre avant de rincer. « N'utilisez pas sur des cheveux secs un shampoing conçu pour des cheveux mouillés, ou le contraire, prévient le pharmacien Philippe Desmarais. Et évitez les revitalisants avant le traitement ou dans les 48 heures qui suivent, car cela nuit à l'efficacité du produit. »

Surtout, ne traitez pas votre enfant dès qu'un élève de l'école a des poux. Cette approche préventive ne fonctionne pas, car elle favorise la résistance chez les bestioles. « Vérifiez la tête de tous les membres de la famille, mais ne traitez que ceux qui ont des poux, insiste le pharmacien Stéphane Côté. On ne donne pas d'antibiotiques à toute la famille quand notre petit fait une amygdalite ! »

Reconnaître un échec

Vous ne pourrez conclure à un insuccès que si vous retrouvez un pou vivant sur la tête de votre enfant 17 jours après le premier traitement. Une résistance ou un faux pas ne sont pas nécessairement en cause. « Il peut y avoir eu réinfestation à cause d'un contact avec une personne ayant des poux », fait valoir Stéphane Côté.

Peu importe la cause, vous devez alors retraiter, en changeant de catégorie de produits. Ainsi, si vous avez affaire à des poux qui ont résisté au premier traitement utilisé, vous aurez plus de chances de les éliminer une fois pour toutes.

Si au bout du processus les poux sont toujours là, demandez conseil à votre pharmacien. En dernier recours, dans les cas sévères – qui sont extrêmement rares –, consultez un médecin, qui pourra vous prescrire d'autres médicaments en crème ou en comprimés.

À FAIRE EN PLUS DU TRAITEMENT

Bien que les poux préfèrent passer directement d'une tête à l'autre, il arrive qu'on en attrape au contact de vêtements, de literie ou de meubles contaminés. Un grand ménage s'impose alors :

- Lavez à l'eau chaude les draps, les serviettes, les tuques, cache-cou et écharpes.
- Séchez à chaud, pendant au moins 20 minutes, tous les articles de literie comme les oreillers et les édredons de même que les toutous (ou encore, placez-les dans des sacs en plastique scellés pendant 14 jours, le temps que les poux et les lentes meurent).
- Faites tremper les peignes, brosses et pinces à cheveux dans de l'eau très chaude contenant un peu de désinfectant de type Lysol pendant 5 à 10 minutes.
- Passez l'aspirateur sur le mobilier et les tapis.



20 à 30 jours

C'EST LE CYCLE DE VIE D'UN POU.

ET CHAQUE FEMELLE POND CINQ ŒUFS PAR JOUR !

Source : Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec.

COMMENT SAVOIR SI VOTRE ENFANT A DES POUX?

www.msss.gouv.qc.ca

► Ressources ► Documentation ► Publications ► P ► Poux... Poux... Poux... Tout savoir sur les poux de tête ► Consulter ce document PDF